

**"Утверждаю"**

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

**"Согласовано"**

МАОУ "Гимназия № 33" г.Перми

Директор  /Мельчакова Н.Я./

**Меню на 11.03.2023 года (День 12)**



**Меню питания детей 12-13 лет (весна-лето) вариант №2**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe

**Правильный завтрак 12-18 лет (День 12, )**

№72/ЕСТ Н2018	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20		5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,00	196,00	116,00	10,00	0,14
№225/ЕС ТН2018	КАША "ДРУЖБА".	200	2,84	5,34	10,31	28,35	227,54	0,10	0,18	0,92	40,00	138,89	148,50	32,05	0,61
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			11,50	43,50	16,50	1,00
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	4,62	5,22	8,82	46,23	285,13	0,09	0,06		46,28	13,17	54,73	8,51	0,72

**Итого по подменю:** 90,00 10,91 19,70 24,86 109,00 739,02 0,28 0,35 3,94 128,28 362,74 364,31 67,92 2,54

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 12, )**

№146/ЕС ТН2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	14,70	15,04	9,99	234,32	0,08	0,13	3,27	20,00	22,56	165,42	25,02	2,47
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	8,73	99,00	32,18	0,67
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,03	0,07	0,01	10,27	41,39			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
№110/П2 013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53

**Итого по подменю:** 120,00 9,46 24,52 22,34 94,54 677,81 0,22 0,21 9,15 52,40 62,07 338,30 83,86 5,10

**Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 12, )**

№14/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,18	0,67	8,09	1,82	82,74	0,03	0,02	6,70		17,19	29,06	13,45	0,49
№346/ЕС ТН2018/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	1,00	14,70	15,04	9,99	234,32	0,08	0,13	3,27	20,00	22,56	165,42	25,02	2,47

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40	8,73	99,00	32,18	0,67
№459/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86
<b>Итого по подмену:</b>		<b>120,00</b>	<b>8,21</b>	<b>24,68</b>	<b>30,49</b>	<b>82,06</b>	<b>701,49</b>	<b>0,23</b>	<b>0,21</b>	<b>12,85</b>	<b>52,40</b>	<b>65,16</b>	<b>358,66</b>	<b>86,51</b>	<b>5,53</b>

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 12,)**

№15/ЕС Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,20	0,74	10,09	1,97	101,64	0,03	0,03	9,46		27,15	28,62	13,93	0,44
№114/ЕС ТН2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,61	0,09	0,06	22,27	5,00	35,85	56,65	22,99	0,86
№343/П2 013/5	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Д/№9.	120	0,33	15,94	11,57	3,29	181,04	0,17	0,14	4,49	21,86	26,77	168,81	34,59	0,79
№150/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	25,84	111,78	43,15	1,73
№491/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	2,52	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого по подмену:</b>		<b>131,00</b>	<b>9,80</b>	<b>28,25</b>	<b>35,73</b>	<b>97,92</b>	<b>826,63</b>	<b>0,61</b>	<b>0,44</b>	<b>74,28</b>	<b>62,86</b>	<b>161,86</b>	<b>452,96</b>	<b>153,06</b>	<b>6,04</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 12,)**

№15/ЕС Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,20	0,74	10,09	1,97	101,64	0,03	0,03	9,46		27,15	28,62	13,93	0,44
№114/ЕС ТН2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,61	0,09	0,06	22,27	5,00	35,85	56,65	22,99	0,86
№343/П2 013/5	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Д/№9.	120	0,33	15,94	11,57	3,29	181,04	0,17	0,14	4,49	21,86	26,77	168,81	34,59	0,79
№150/ЕС ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	25,84	111,78	43,15	1,73
№491/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,02	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80		32,00	29,20	21,00	0,64
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	3,73	7,80	1,40	37,30	193,00	0,11	0,03			23,00	106,00	25,00	3,10
<b>Итого по подмену:</b>		<b>131,00</b>	<b>9,46</b>	<b>31,34</b>	<b>36,41</b>	<b>94,57</b>	<b>831,35</b>	<b>0,64</b>	<b>0,44</b>	<b>74,28</b>	<b>62,86</b>	<b>170,61</b>	<b>501,06</b>	<b>160,66</b>	<b>7,56</b>

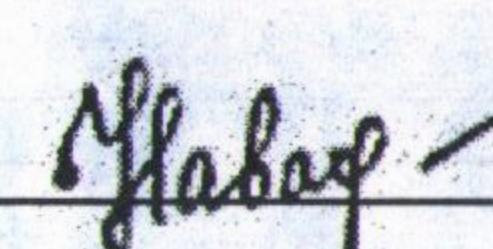
**Полдник (День 12,)**

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
№501/ЕС ТН2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№529/ЕС ТН2018	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ	60	2,21	9,49	9,19	22,11	209,08	0,08	0,08	0,52	23,75	13,02	96,03	12,83	1,34
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	0,03	14,00		22,40	15,40	12,60	3,08
<b>Итого по подменю:</b>			5,98	10,05	9,75	59,83	367,24	0,14	0,13	18,52	23,75	49,42	125,43	33,43	7,22

Зав. производ.

 /Лоскутова Л.М./

Калькулятор

 /Наварич Т.С./